野菜的採集與利用

鄭元春
台灣省立博物館

野 菜 的 定 義

就字面上來解釋，野菜指的是野生的蔬菜，也就是自生於山野，沒有經過人為栽培的野生可食植物。跟栽培性蔬菜一樣，野菜也包括葉菜類、莖菜類、根菜類及果菜類，更包含可直接生食的水果類。由於沒有經過品種改良，故品質參差不齊，有的鮮嫩可口，足可媲美園圃裏的菜蔬，有的則苦、澀兼具，必須經過加工料理，才能成為可食的菜肴。

除了現煮現炒的新鮮料理之外，野菜還應包括浸漬的泡菜、鹽醃的醬菜、醬瓜、曝晒後貯藏的野菜乾、野花乾等；也應包含野果製成的果汁、果醬、果酒等。總之，野菜種類繁多，如何在裹腹之外，更講求其色、香、味俱全，還得看諸位先進自行去各變戲法、各顯神通了。

採 集 原 則

採集野蔬野果絕不是如許多人想像的那麼簡單，以為到外頭去想吃什麼就採什麼。為了讓大家永遠都有野菜吃，也為了讓採集工作事半功倍，並不致觸犯資源保護法令或引起任何糾紛，對採集的對象、地點等，必須有所選擇，對採集的方式也應遵循一定的準則。

(一)採集對象

許多植物具有旺盛的繁殖能力，它們或用種子，或以無性繁殖法大量綿延子孫，因此經常以大群落方式存在，且出現頻度極大，例如昭和草、鵝兒腸、紫花酢漿草、林投、白茅、火炭母草等。對這種野菜，儘可放心採集，不用擔心族群會趨於式微。要是你只知道它能吃，卻不能確定它的族群數量，那麼頂多只能採集夠吃的量，不要貪多；要是明知為稀有，那是絕對碰不得的。

(二)採集地點

野蔬野果生長在任何它們能夠適應的角落，是以採集地點並沒有固定，不過下列地區絕對不可闖越，更不可趁四下無人就恣意採集破壞，否則只有害人、害己、害國家。

①國家公園內：在明定範圍的國家公園內，所有野菜都屬於被保護的資產，任何人不得隨意採集之，除非事先得到管理單位的允許。

②保護區內：許多非國家公園內的特殊地區，由於蘊育於其間的生物具有各種價

值，必須嚴加保育，故特別設立保護區以資保護。在政府標示保護的範圍內，自然禁止採集野菜。

③私有土地或園圃內：有些私人的山地或林園，會用欄柵或標示牌來告訴登山者，要他們止步或禁採植物、果菜等，這些地區也不要擅自進入，免得招惹不必要的糾紛。

上述三地區內的野菜，在自備的食物足量的情形下，絕不可動手採集；但是如果不幸在遼闊的國家公園或保護區內迷了路，又在搜救人員到達之前缺乏糧食，為了保命，自然只有採食了，不過仍須遵守若干採集的準則。

④軍事要地內：這是為了國家安全需要而設立的，通常都有衛兵把關看守，不要想從空隙溜入，不則只有自找麻煩。要是缺水缺糧，體力不繼，又正好置身軍事要地附近，那當然只有向衛兵求援，相信結果會讓你滿意。

(三)採集準則

採集的準則相當瑣碎，故特地以條列的方式列舉如下：

①採芽時，不要因貪心而採得太長，因為基部處必然較硬、較老，採下來不能吃等於浪費，同時也影響將來側芽的生長。多留幾個節在原地，以後每個節都可能再長出新芽，如此不但有助於來日的採集，更可幫助植物的分枝和生長。

②採根時，應該小心翼翼地往下挖掘，直到看到根部或有把握拔起時，再抓緊莖部往上拉，切莫猴急地抓住葉子就胡亂拔。因為許多主根或球根性植物，其根部或地下莖常深埋地底，無知地亂拉亂拔，不但很容易摧殘枝葉，而且拉拔了半天，可食部位仍然隱居地中，必須費更多的時間與力量才能弄到手。採根或地下莖時，如能加以分球分株，最好加以分離，以保留母株的一線生機。

③挖掘過的地方，應該填補復原，這樣對母株的再生、子球的發育及自然景觀的維護，才不致造成明顯的不良影響。

④每一次的採集量，均以夠吃為原則，不要因吃不完而拋棄。記得小鍋菜永遠比大鍋菜好吃。

⑤隨著季節採集可食部位。太老的、未熟的都不應該採，否則到頭來不能吃，不但是一種浪費，也間接影響到第二年或第二個生產季的收穫。

⑥採食成熟果實時，應仔細挑出種子，選擇相似環境加以撒播，以助其繁衍。

⑦採食花朵時，如係雌雄異花的植物，則應儘量採集雄花，否則亦應注意採集量。因為雌花將來會結果，花朵都吃掉了，必然影響到後代的數量。

⑧沒有把握的就不要採，否則採了不敢吃或不會料理以致難吃而丟棄，都是一種不應該的浪費。

⑨不要在同一地點拼命採。同一種植物常常有相當大的分佈面積，採集時，最好每一株採一點，免得造成大傷害而難以復元；再者，在同一地點採得太兇，也容易破壞自然景觀。

⑩採集大樹上的新芽或花果時，如果不想爬樹，又弄不到竹竿協助摘取，就應該放棄，絕對不可從下方折斷一大段枝條。

採集指南

熟悉了種種採集的原則之後，該如何去採集野菜，才是最理想的呢？這兒提供你若干方法做參考，請一併牢記在心。

①採下的野菜，如果一直握在手中，很容易因體溫或蒸散的關係，或變形或凋萎，因此應多準備一點塑膠袋或手提袋，一面採，一面裝，使野菜保持最新鮮、最完好。

②如果隨身攜帶籃子或袋子，而在裝達一定量之後，必須先將它們放置一旁時，要切記原先的擺置場所，最好循原路採集回來，免得找半天。不要以為這種情形不可能發生，當野菜分佈不集中時，這是常有事哩！

③許多鱗莖植物如臺灣百合、鐵砲百合等，其地上部分在冬季會自然枯萎，此時可沿著枯乾的莖葉往下挖掘，當可順利取得冬季難得的野菜。其他如高山上的高山山蘿蔔、高山沙參等主根植物，若冬季有莖葉枯萎或部分被冰雪覆蓋時，也可用同樣方法追蹤掘取。

④壯碩的藤本植物如臺灣葛藤及蔓延甚長的山藥等，其可食部位都是深藏地中的塊莖或塊根，要覓得其芳蹤，最便捷的方法便是先找到主莖，再沿主莖往下挖，必有所獲。

⑤新芽多半在初春至初夏發出，果實則泰半在仲夏至深秋成熟，想吃什麼口味，或者身處什麼季節，都可以此為參考，使採集工作得心應手。

⑥樹林下或陰濕地裏生長的野菜，其枝葉一般都比較柔軟，但甜味可能差些；相對的，陽光下的野菜，則只有嫩芽葉可口，其他部位因發育快，也必然老得快，採集時，也應注意這一點。

⑦進入箭竹林中採集可口的箭竹筍時，最好先留下記號，以便循原路折返，否則竹林茂密，面積又大，很容易迷失，甚至走不出來。

⑧離開營地或其他居住場所前往採集野菜，最好兩人以上結伴同行，以免發生意外而無人扶持。

⑨頭幾次最好跟有經驗的人前往採集，一方面認識野菜種類，另一面則學習一點採集的方法與技巧。

⑩如要徹底地認識各種野菜，或想多認一點野生植物，則應採集部分帶有花果的樣品，將它們製成蠟葉標本，自己查證或請教專家，並時常翻閱，如此日積月累，方能奏功。

⑩許多果實如茄苳、青剛櫟、大果榕、愛玉子等，其成熟後或採集最適期的顏色，都不是深紅、橙黃或一般觀念中的成熟色彩，碰到這一類植物的果實，如果一時不能確定它們是否成熟，就該先試一兩個，再決定是不是要採。較簡單的免試方法是，看當時是何季節，如果不是在秋冬之際，那最好不要採，否則八成是未熟的。

採集裝備

在出門採集野菜或者預備在野地裏宿營自炊時，必須事先張羅種種的裝備，以便讓採集的行動敏捷俐落，同時能順利地採到所需要的各種野菜，採集後更能得到最妥善的包裝和短暫的保存。採集裝備可以粗分為三類，即服裝、採集時應隋身攜帶之物品及採集時必備之一具，現逐類敘述之。

(一)採集服裝

應穿上厚質的長褲，最好是較寬鬆的牛仔褲；上身著長袖棉質襯衫，以免在樹林、草叢中行動不便。雙手戴上棉織的手套，並穿上長筒的登山鞋，如此可以避免手指手背被芒草或其他棘刺劃傷，即使不小心摔跤了，也不容易受傷。頭上應戴不容易脫落的帽子，以免在竹林或矮樹叢間穿梭時，帽子經常被碰掉，影響採集之效率。在沼澤地或潮濕地採集時，最好換穿雨鞋，否則應注意不要一腳踩進水裏。要是只沿著路旁採集，那只須穿長筒登山鞋、戴手套及一般的帽子，就可勝任愉快了。要是在深秋以後上高山，應備妥衛生褲和毛裘，以免受凍而影響採集工作。上衣、長褲及手套等，都應準備兩套以上，視在外宿營的時間而定。尤其是手套，很容易弄濕或弄髒，應備妥足夠的量以便替換。

(二)隨身攜帶物品

①毛巾：最少需乾、濕各一條，將濕的裝在塑膠袋中，以便隨時擦臉拭汗等。乾的備用。

②急救箱：應包括外傷藥、眼藥、胃腸藥、拔刺夾、繃帶、小刀或小剪刀等。

③雨具：最好使用登山用雨衣或衣、褲分開的全套雨衣，不要用雨傘，免得礙手礙腳。

④舊報紙：包裹野菜保鮮用。

⑤絲帶或尼龍繩：細綁野菜或報紙、塑膠袋等。

⑥佐料或調味料：如沙茶、油、鹽、醬油、味噌、糖、薑等。

⑦各種登山用具。

⑧飲水、食物及其他非野菜類可取代的民生必需品。

以上各種物品是否絕對必須攜帶，端視前往地點、出發時之天候及停留時間而定，並非一成不變。

(三)採集工具

雖然許多幼嫩的野菜和成熟的野果都可以徒手採集，但有時候準備一點其他工具如小刀、鐮刀或剪子等，將更為方便。要是準備一把高枝剪，則大喬木枝梢的嫩芽和鮮果，照樣能夠「手到擒來」。高枝剪是一種用繩子拉放而夾緊、鬆開的剪子，用竹竿或樹枝撐起來使用，支撐物多長就可採多高的野蔬野果，十分方便。為了挖掘地下莖或球根，應攜帶硬質的小圓鍬或小鏟子，否則徒手常常事倍功半，甚至無法挖取。

若要進入箭竹林中採集，最好準備一把開山刀，以便隨時「披荊斬棘」，開出一條路來。當然這是指在竹林中迷失方向時才這麼做，並非要你拿刀亂砍。最後該攜帶的是裝野菜用的容器。各種籃子、手提袋、塑膠袋、背包等，都可斟酌使用，視預定採集何種野菜而定；若是事前無法確知將採食那一種野菜，那小背包、各種尺寸的塑膠袋等，是絕對必需的。在出發之前，應逐項檢查各種裝備，待確定一切配備齊全之後，再邁開雄健的步伐，切莫趕著出門，忘這忘那，以致屆時影響收穫。

料理前的處理

野菜採回到營地或自宅之後，在烹調料理之前，應先加以處理保鮮，才能讓野菜不致枯乾、老化或腐爛，而在上桌之後，保有最好的風味。首先應將帶回來的野菜加以分門別類，除去無法利用的部分，再沖洗乾淨。沖洗時鱗莖或地下的塊根、塊莖等，由於泥土較多，總會特別加以清洗，反倒是葉面、葉背等處的塵埃，容易為人所忽略，因此應多加留意。如果當天採集的野菜不打算立即吃掉，那麼最好分別用報紙包起來，如此可以在幾天內保持鮮度。用塑膠袋裝要是碰上氣溫高的季節，由於採下的野菜還會呼吸，很容易在袋內腐爛，這一點要特別注意。

(一)如何除去澀味或苦味

許多野菜都或多或少帶有苦味或澀味等，如果將這些影響口覺的味道除去，則多數野菜都可以變成可口的佳肴。現在就介紹兩種除去異味的方法。

1. 煮燙法

在鍋中將水煮沸，投入少許鹽巴，先將野菜中較硬的部分放入，再投進較較嫩的部分，等鍋中的水再度沸騰時，即應快速地將全部野菜撈起。切莫讓它們變得爛熟，否則下一步的料理就很難進行了。

將撈起的野菜立刻放入預先準備好的冷水中，快速使之冷卻，再撈起瀝乾，如此野菜的色彩將不致改變，以後要炒要煎要煮等，悉聽尊便，即使想直接切段加香料、調味料等食用，也大致能色、香、味俱全。

如果苦味或澀味較重，可能要多換幾次冷水；要是取一兩片淺嚐之後，依舊有苦澀味存在，那就乾脆讓它們在冷水中浸泡一晝夜，必要時，冷水中也加一點鹽，那麼異味必定可以消除的。

2. 鹽漬法

不用煮沸，直接用鹽醃漬也可除去苦澀味，不過這兒所說的，只是除去異味，並不是鹽漬後就拿來食用，讀者們請莫誤會。

鹽漬的程序是這樣的：將木桶、瓷甕等容器洗淨，先在底部放一層鹽，然後舖上一層野菜，再加些鹽（記得平均地撒上），再放上一層野菜，如此反覆舖放，直到野菜舖完或者容器裝滿（上頭必須留一點空間放一塊石頭或磚塊）為止，記得最上層的鹽要多放一些，好讓黴菌等不易孳生，才可多存放幾天。

保持野菜的特殊風味

很多人一提到野菜，就連想到苦味或澀味，其實這是不正確的，因為有許多野菜具有如一般蔬菜般的香味或甘味，令人吃了回味無窮，日夜期待另一次的大快朵頤。也有不少人以為採下來以後，往鍋裏一丟，炒熟了就能入口的野生植物，才能算是野菜，這種觀念也是不正確的。

野菜之所以能不假人力，在自然界中自力更生，是因為它們具有野性，能適應環境，克服環境。正因為它們的「野」，所以許多種類都具有其獨特的「個性」，其各部器官內也各自含有不同的成分，這不同的成分使它們具有不同的味道。各地園圃裏種植的蔬菜，最早以前當然也是山野裏自生的，後來經過人類的育種、改良和精心的栽培，才有今日「大眾化」的味道。

植物的成分是會隨著生長的環境而有所增減的，如果將大家認為好吃的野菜長期地種在園圃裏，經過許多個世代之後，味道勢必跟野生者大不相同；同樣的，把味道較怪異，或苦、澀較重的種類長期地馴養在菜園裏，也會慢慢地改變其味道和成分。不過這得經過好一段時間，而且可能要嘗試各種不同的栽培方式，這不是本次討論的範圍，故不在這兒多談。總之，許多野菜不是順手採下來就可以煮熟端上桌的，要它們保有個別的特殊風味，一定要給予適當的調理，以下就分門別類地加以介紹。

(一)不含異味的平淡野菜

朝和草、菝契及野莧菜、龍葵等野菜，其嫩葉或新芽幾乎不含有澀味、苦味或其他令人不快的異味，所以料理起來最為簡單，只要素炒或煮湯等就相當好吃了。對於不習慣吃野菜的人，可以先讓他們試嚐這一類野菜。

(二)帶有酸味的野菜

虎杖、羊蹄、扛板歸等野菜，其苗葉帶有酸味，所以最好先經過煮燙除酸的手續，再行料理。另外一個辦法就是將它們看成是酸性的調味料，拿它們當醋來利用。料理這類野菜該注意的是一定要煮熟，以免裏頭的酸性物質傷害到胃腸。

(三)帶有黏性的野菜

觀音座蓮、烏毛蕨、山藥、五爪龍、落葵、金針菜等，其嫩芽或地下莖均帶有黏性，料理時候，最好加些醋，也可拌成生菜沙拉，味道都不錯。另外黃槿、木槿、山芙蓉等錦葵科植物的花，也都帶有黏質物，和在麵粉漿中油炸，吃來十分香脆可口。黏性的野菜據說對健康很有幫助，所以該好好利用它們，甚至應該加以栽培，以期大量採收。

(四)帶有苦味的野菜

蒲公英、款冬、黃鶴菜、兔仔菜、苦苣菜等菊科野菜，其嫩苗葉帶有程度深淺不一的苦味，對這類野菜的料理，最好先經過前述的除苦味手續，再行炒食或煮食。也可以直接油炸，因為高溫油炸之後，苦味是會跟著消失的。苦味對於胃腸的蠕動有相當的助益，故平常也不妨多食。

(五)帶有辛辣味的野菜

菊科、天南星科、繖形科及部分十字花科的野菜，常帶有各種辛辣味，它們

可比美茴香、山俞蔡（吃生魚片用的調味料）及辣芥菜等，吃起來有一種特別的感覺。很多人一旦接觸到這類野菜之後，能夠慢慢地習慣那種味覺的刺激，都紛紛上了癮，愈來愈愛吃哩！不論是苦味也好、辛辣味也一樣，在調理這類野菜的時候，一定要記得稍稍保留原味，切莫把它們特有的苦味或辛辣味完全脫乾淨，否則吃來淡而無味，反而成了暴殄天物了。

各類野菜的料理法

（一）冷盤類

料理成冷盤用的野菜，要注意色采的鮮明美觀，也要吃起來脆，因此先用開水燙熟了以後，讓水充分瀝乾，再切成長約6公分的小段，整齊地排在盤子上，加上醬油、番茄醬、辣椒醬等調味料，也可放山俞菜、黑胡椒、大蒜汁、沙拉等，任君選擇。冷盤類雖名之為冷盤，但不應隔太久以後才吃，因為野菜很可能會多滲出一點水分，勢將影響風味。冷盤類的調味料也可用蠔油加豆腐乳的碎汁攪拌使用，滋味芳香無比，上桌之後，保證胃口大開，意猶未盡。不過這種調理法最好趁熱吃，起碼也應在野菜餘溫仍存時送進口，這樣豆腐乳的味道才會充分發揮出來。

（二）快炒類

炒青菜是咱們中國特有的料理法，炒大都用大火快炒，以求色、香、味俱全。不過同樣是炒，卻有素炒與「雜」炒之分。前者乃野菜單獨下鍋，除了調味料之外，不加其他菜類；後者則加各種肉絲、肉片等齊炒，國人慣用的肉類是牛肉、羊肉和豬肉，根據個人經驗，加入鯊魚片也很對味兒。另外，多種或至少兩種野菜混合齊炒，有時也比單一種素炒好吃或好看。

在野外露宿，各種新鮮肉類或蛋類等食品，必然感到缺乏，故可考慮使用「臘肉」或「香腸」等取代；若仍嫌不方便，那就素炒好了，在火候及調味料上下工夫，會讓大夥兒吃得樂陶陶的。

（三）燜煮類

燜煮就是將野菜放在燉鍋或其他容器中密封，用微火慢慢煎煮的料理法，就好比港式飲茶中著名的「烤白菜」一般。燜煮時，千萬不要再加水，但可加點調味料或肉片等，不過如有苦、澀味者，應先脫去，以免費了好多時間烹煮出來的佳肴，因味覺不佳而大打折扣。

燜煮時還可加進一種絕佳調味料，那就是「豆豉」，也就是黑豆釀製成的「調味料」，藉著它那特殊的風味，讓野菜的口覺更為突出。

（四）湯類

新鮮野菜煮成湯也是很好的料理方式，尤其在口乾舌燥或高山上溫度很低的地方，來一碗熱湯，那真是一種絕美的享受。野菜湯最好加一點肉絲或肉片，或者打一兩個蛋進去，煮成蛋花湯，那麼味道會甜美得多。如果你習慣在菜裏或湯裏加一點味素，可是又不敢吃太多，不敢經常吃，那麼建議你以糖代味素，只要量恰到好處，必然讓你覺得同樣可口。

在野菜湯裏加一點米醬(味噌)，有時也會有意想不到的美味，有機會時，不妨多多嘗試。每一次的烹調都加一點不同的調味料，每一回都有不同的東西端上桌，那將是一種最價廉卻又最美好的享受。

(五)醃漬類

將粗大的地下莖、主根或新芽等採下後，先加以洗淨、去皮(主根等才需要)，再切成適當的小段或薄片，以鹽揉搓，最後保存在塑膠袋或小甕等容器中，用橡皮筋或蓋子等封口，那麼經過一個晚上或稍長一點的時間之後，就可成為又脆又鮮的小菜。方便的話，加一點米醬或胡椒粉進去，滋味會更特別。

(六)油炸類

許多野菜的花經過油炸之後，都可成為香酥的佳肴。帶有少許苦味或澀味的野菜，如果不想經過脫澀、脫苦的手續，也可試著用油炸的方式來料理。油炸時應先調好麵粉漿，並打蛋進去，同時滴一點醋在裏頭。蛋可以增加香味，醋則能使野菜保持原先的色彩。要是事先知道某些野菜的苦味或澀味較強，則應擺在最後分開炸，免得異味留在油鍋中，而致影響了其他野菜的美味。

(七)果實酒或藥酒類

許多野果及野菜類的地下莖、塊根乃至莖葉等，均可製成果實酒或藥酒，在天寒地凍時飲用，別有一種甘醇的美味和暖身的功效。藥酒是將上述的植物器官浸泡在各種酒中，待幾個月後開封飲用；果實酒也是如此，切記是用野果直接裝進酒中，而不是用野果發酵來產生酒，否則等於私自釀酒，是違法的行為，不值得鼓勵。

泡野果或藥材的酒要用酒精含量高的烈酒，否則容易發霉或腐敗；高粱酒、米酒或威士忌等酒類都可以利用。銳葉楊梅、水麻、小葉桑、山櫻桃、臺灣草莓、榿葉懸鉤子、臺灣獮猴桃、臺灣羊桃、玉山胡頹子、臺灣茶藨子等野果均可泡成水果酒；天門冬、假人參、蒲公英、臺灣蒲公英、臺灣百合、高山沙參、玉山當歸、高山山蘿蔔等的地下莖或主根等，則可以泡成藥酒。

製作果實酒或藥酒，應選用大口瓶，並有理想之瓶蓋者。浸泡果實酒最好以冰糖代替蔗糖，因為冰糖溶解緩慢，野果內的汁液慢慢地滲出，將來的果實酒才更教人回味無窮。製造果實酒的程序是這樣的：將野果徹底洗淨，除去腐爛或有病害的部分，充分瀝乾，再放入廣口的瓶中。接著倒入高粱酒等烈酒(酒量約為野果量的三倍)及冰糖(約為酒的1/3～1/2倍量)，並充分搖動，使糖與野果充分混合。最後將瓶蓋密封，在瓶肚上貼一標籤，上書採集、製造日期、採集地及果實名等資料。

一般的野果酒在浸泡2～3個月後便可完成，但也有一些種類需時較長。不論浸泡的時間究竟要多長，我們都可以不必去牢記它，因為只要酒色有了明顯變化，就差不多可以確定是成功了，儘管開封暢飲吧！果實飲用後留下的殘渣，還可以加糖及香料等變成另一種食品，真是太好了。

如何辨別有毒植物

有毒植物的外表跟一般草木甚至可口的野菜並無顯著的不同，因此並沒有絕對切確而可靠的方法可資辨別，僅有一些前人累積的經驗可參酌遵循而已。為了讓諸位先進增加對野外求生的信心，特將簡單的辨別方法條述如後：

①先採一小片置於舌尖，若有麻辣或強烈之辛味者，最好不要食用；有甜味者可以多食，無啥異味者每種少量食用。

②有乳汁的植物除了你熟悉的桑科、菊科等成員之外，很多種類都或多或少具有毒性，在確認之前，不要隨便採食。

③野鼠、松鼠、鼯鼠、鳥類或其他哺乳動物食用的野蔬野果，通常我們也可以採食。

另外，如何避免摘食野菜後中毒，也有下列諸原則：

①加熱煮熟：部分含有微毒的植物，其有毒物質在加熱煮沸後，將隨之分解，食用後自然無礙。

②同一種植物不要吃太多，除非你有經驗或把握，否則容易引起下痢等毛病。

③在牧區或草食物動物活動場所裏，長年保持完好的植物，最好不要摘食，因為很可能牛羊老早就知道它們是不好惹的。

④很多人有一個錯誤的觀念，以為野生菇類之有毒者，必然顏色艷麗，並能使銀器變黑，事實並非如此，不少種類正好相反，故若無絕對把握，切莫輕嚐。

⑤某些有毒植物如夾竹桃及雞母珠等，其花朵豔麗、種子漂亮，卻偏偏無臭、無味而有劇毒，故對於不瞭解、不認識的植物，不要拿它們當野菜。